Index

Français

1. **MANUEL D'UTILISATION** 1
2. **DIFFÉRENTES PARTIES DE L'APPAREIL OPAL & T101/T201**..... 2
3. **INSTALLATION**..... 3
   - Comment porter la bande de poitrine?..... 3
4. **FONCTIONNEMENT DES TOUCHES** 4
5. **CIRCULATION EN MODE MONTRE**.....5
6. **CIRCULATION EN MODE PULSATION** 5
7. **PROCESSUS DE RÉGLAGE DES DONNÉES**..... 5
8. **FONCTIONS DU PULSPORTS**..... 6
   - Fonctions de la montre..... 6
   - Fonctions de surveillance du rythme cardiaque.... 6
9. **DESCRIPTION DES FONCTIONS DE LA MONTRE**.....7
   - Mode Montre..... 7
   - Mode compte à rebours..... 8
   - Mode Alarme..... 8
   - Mode Date..... 9
   - Mode Tour (30 jeux de valeurs) 9
   - Mode Rappel de tour.....10
   - Mode Chronomètre.....10
10. **DESCRIPTION DES FONCTIONS DE SURVEILLANCE DU RYTHME CARDIAQUE**.....10
   - Démarrage / Arrêt de la fonction de mesure du rythme cardiaque.....10
   - Démarrage / Arrêt de la fonction d'enregistrement des données du rythme cardiaque.....10
   - Réinitialisation des données d'enregistrement du rythme cardiaque..... 11
   - Description des fonctions d'affichage du rythme cardiaque..... 11
   - Nouveau : Modification de l'affichage pour BPB et %HR.....11
   - Mode Zone cible.....11
   - Mode Chronomètre..... 12
   - Mode Calories.....12
   - Mode Durée d'exercice..... 12
   - Mode perte de poids 12
   - Mode Perte de graisse..... 12
   - Mode Maximum..... 13
   - Mode Données utilisateur..... 13
11. **Précautions**..... 14
12. **CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**..... 14

HEART RATE MONITOR

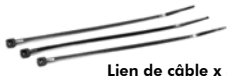
T-SERIES (T101/201)

MANUEL D'UTILISATION

DIFFÉRENTES PARTIES DE L'APPAREIL T101/T201

L'appareil PULSPORTS se compose de quatre parties.

1. **Bande élastique**
2. **Émetteur**
3. **Support pour bicyclette**
4. **T101/T201**



Lien de câble x 3

INSTALLATION

Comment porter la bande de poitrine?

Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Fig. 4

Fig. 5

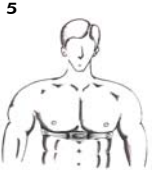
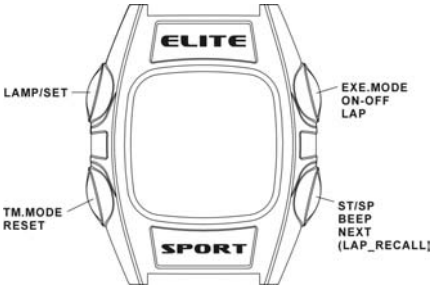


Fig. 6

Fig. 7

1. Enclenchez la fermeture d'un côté, placez la bande sur votre poitrine, desserrez la bande élastique. **(Fig. 1, 2 and 3)**
2. Ajustez la longueur de la bande élastique pour que le port soit confortable ; elle doit cependant être en contact avec la poitrine ; enclenchez ensuite la fermeture de l'autre côté. **(Fig. 4)**
3. Ajustez le capteur au centre de la poitrine et vérifiez que l'arrière du capteur est bien en contact avec la peau. **(Fig. 5. 6)**
4. La bande de poitrine doit être portée lorsque vous utilisez les fonctions de surveillance du rythme cardiaque. La distance de transmission doit être inférieure à 1 mètre (3 pieds).
5. Pour éviter tout dommage, ne courbez pas et ne pliez pas la ceinture pectorale. **(Fig. 7)**

FONCTIONNEMENT DES TOUCHES



Opération principales sur les touches:

RÉGLAGE	– Maintenir enfoncée pendant 2 secondes pour passer en mode de réglage des données
MODE MONTRE	– Modification du groupe de fonctions de la montre
MODE POULS	– Modification du groupe de fonctions du pouls
DÉMARRAGE / ARRÊT	– Démarrage / Arrêt
LAMPE	– DEL (s'allume pendant 3 secondes à chaque pression).
BIP	–Maintenir pendant 2 secondes pour activer/ désactiver la sonnerie et le bip des touches.
TOUR	–Enregistrement des données du tour.
RAPPEL DU TOUR	–Permet d'afficher les données enregistrées du tour.

Fonctionnement des touches de réglage des données:

RÉGLAGE	– Appuyer pour quitter le réglage de la date
MODE MONTRE	– Appuyer pour incrémenter de 1 la valeur **–** Maintenir enfoncée pour incrémenter automatiquement la valeur.
MODE POULS	**–** Appuyer pour changer le chiffre
DÉMARRAGE / ARRÊT	**–** Appuyer pour décrémenter de 1 la valeur **–** Maintenir enfoncée pour décrémenter automatiquement la valeur

Fig. A) CIRCULATION EN MODE MONTRE

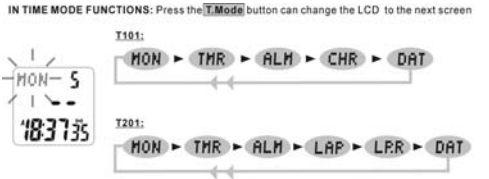

IN TIME MODE FUNCTIONS: Press the T.Mode button can change the LCD to the next screen
T101:
MON ► TMR ► ALM ► CHR ► DAT
T201:
MON ► TMR ► ALM ► LAP ► LPR ► DAT

Fig. B) CIRCULATION EN MODE PULSATION

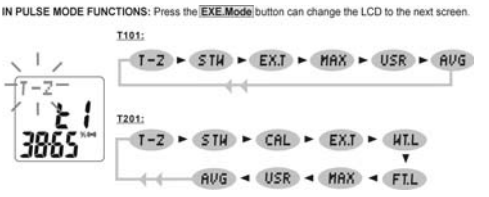

IN PULSE MODE FUNCTIONS: Press the EXE.Mode button can change the LCD to the next screen.
T101:
T-Z ► STW ► EXT ► MAX ► USR ► AVG
T201:
T-Z ► STW ► CAL ► EXT ► WTL
AVG ◄ USR ◄ MAX ◄ FTL

Fig. C) MÉTHODES DE RÉGLAGE DES DONNÉES

1. Appuyez sur E.MODE pour modifier les valeurs de réglage.
2. Appuyez sur T.MODE pour augmenter la valeur, maintenir enfoncé pour augmenter automatiquement la valeur.
3. Appuyez sur ST/SP pour diminuer la valeur, maintenir enfoncé pour diminuer automatiquement la valeur.
4. Appuyez sur SET pour confirmer les réglages et quitter.

FONCTIONS DU PULSPORTS

Fonctions de la montre

1. ***MONTRE:*** Affichage sur 12/24 heures, date, jour de la semaine.
2. ***DATE:*** Année, mois, date, jour de la semaine, de 2000 à 2099.
3. ***MINUTEUR:*** Minuteur pour le compte à rebours de 99:59:59 à 00:00:00.
4. ***ALARME:*** Cinq alarmes sonores disponibles.
5. ***TOUR :*** Enregistre 30 jeux de données. (T-201 uniquement)
6. ***Rappel des tours :*** Rappelle les données enregistrées (30 jeux de données). (T-201 uniquement)
7. ***CHRONOMÈTRE :*** Chronomètre de 00M00S.00 à 99M59S.99. (T-101 uniquement)
8. Rétro-éclairage.
9. ***SONNERIE ET BIP DES TOUCHES :*** Fonction de sonnerie et de bip à l'appui sur les touches.
10. Indicateur de pile déchargée.
11. **Étanche à 3 atmosphères.**

Fonctions de surveillance du rythme cardiaque

1. Affichage du rythme cardiaque actuel (HT).
2. ***INTENSITÉ NUMÉRIQUE :*** Calcule l'intensité du rythme cardiaque(RC actuel ÷ RC max. × 100 %) automatiquement en fonction des données personnelles saisies.
3. ***ZONE CIBLE :*** Réglage de la Zone cible pour l'intensité en fonction de 6 ensembles.
4. ***Chronomètre :*** Chronomètre de 00H00M00S à 99H59M59S à compter du début de la fonction d'enregistrement des données du cœur.
5. ***CAL:*** En fonction de vos données personnelles, calcule les calories dépensées pendant l'exercice (de 0 à 9999.99 Kcal).
6. ***EXE.TIME:*** Calcule la durée d'exercice lorsque le rythme cardiaque atteint la valeur inférieure de la zone cible définie.
7. ***WT.LOS :*** En fonction de vos données personnelles, calcule le poids perdu pendant l'exercice (de 0 à 9999.99 g). (uniquement pour T-201).
8. ***FT.LOS:*** En fonction de vos données personnelles, calcule la graisse perdue pendant l'exercice (de 0 à 9999.99 g). *(uniquement pour T-201).*
9. ***MAX:*** Rythme cardiaque maximum pendant l'exercice (de 40 à 240 pulsations par minute).
10. ***UTILISATEUR :*** Réglage des données utilisateur, âge (de 5 à 99 ans), poids (de 10 à 199 kg ou de 10 à 499 livres), sexe et ***rythme cardiaque personnel***

maximum pour le calcul de l'intensité

(de 100 bpm à 220 bpm).

11. ***AVG:*** Rythme cardiaque moyen pendant l'exercice (de 40 à 240 pulsations par seconde).

∗ ppm (pulsations par minute) de 40 à 240.

DESCRIPTION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

Mode Montre

1. Format 12 ou 24 heures.
2. Activez ou désactivez la fonction de Sonnerie et de Bip des touches en appuyant pendant 2 secondes sur ST/SP. L'affichage du symbole « ((•)) » signifie que la fonction de Sonnerie et de Bip des touches est activée.
3. ***Réglage de la montre:***
   a). Apppuyer sur T.MODE pour sélectionner le mode « **CLK** »(Montre).
   b). Appuyer pendant 2 secondes sur SET pour commencer le réglage de la montre.
   c). Appuyer sur P.MODE pour modifier le chiffre.
   d). Appuyer sur T.MODE pour incrémenter de 1 la valeur, maintenir enfoncée pour incrémenter automatiquement la valeur.
   e). Appuyer sur ST/SP pour décrémenter de 1 la valeur, maintenir enfoncée pour décrémenter automatiquement la valeur.
   f). Appuyer sur T.MODE ou sur ST/SP pour sélectionner le mode d'affichage sur 12 ou 24 heures.
   g). Appuyer sur T.MODE ou sur ST/SP pour remettre les secondes à « 00 ».
   h). Appuyer sur SET pour mettre fin au réglage.

Setting sequence:

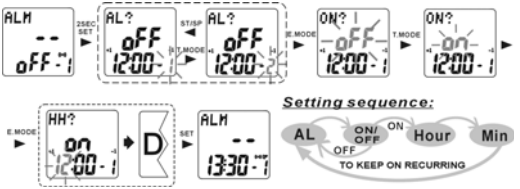
Mode compte à rebours

1. Appuyer sur ST/SP pour mettre en route ou arrêter le minuteur.
2. Un bip de 10 secondes est émis lorsque la fonction est terminée et la mention **OVEr** s'affiche sur l'écran.
3. Arrêt et rechargement des données prédéfinies en appuyant sur n'importe quelle touche.
4. Rechargement des données prédéfinies à tout moment par appui sur T.MODE.
5. La plage maximale du décompte est de 99 heures 59 minutes et 59 seconde.
6. ***Réglage du minuteur:***
   a). Appuyer sur T.MODE pour sélectionner le mode « MINUTEUR ».
   b). Appuyer pendant 2 secondes sur SET pour commencer le réglage du minuteur.
   c). Appuyer sur T.MODE ou sur ST/SP pour activer ou désactiver le minuteur.
   d). Réglez les données du chronomètre en suivant les **processus de réglage des données.**

Setting sequence:

Mode Alarme

1. Appuyez sur ST/SP pour changer d'alarme (de 1 à 3).
2. Le symbole " " s'affiche après le réglage de l'alarme.
3. Bip pendant 30 secondes, symbole " " clignotant.
4. Arrêt du bip par appui sur n'importe quelle touche.
5. Noter le mode d'affichage de l'heure sélectionné - 12 ou 24 heures.
6. ***Réglage de l'alarme:***
   a). Appuyer sur T.MODE pour sélectionner le mode « **ALARM** ».
   b). Appuyer pendant 2 secondes sur SET pour commencer le réglage de l'alarme.
   c). Appuyer sur T.MODE ou sur ST/SP pour activer ou désactiver le minuteur.
   d). Consultez la section ***Méthodes de réglage des données*** pour régler les données du temporisateur.
   e.) Appuyez sur T. MODE ou sur ST/SP pour activer/désactiver l'ALARME.
   f). Répétez les étapes **c).** à **e).** pour régler les autres données d'alarme.

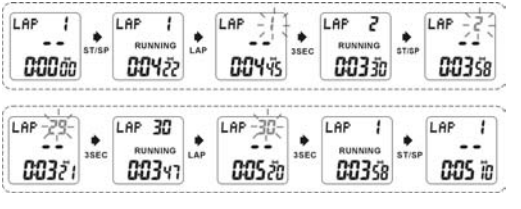


Mode Date

1. Calendrier de 2000 à 2099.
2. Le jour de la semaine s'affiche automatiquement lors du réglage de la date.
3. ***Réglage de la date:***
   a). Appuyer sur T.MODE pour sélectionner le mode « **DATE** ».
   b). Appuyer pendant 2 secondes sur SET pour commencer le réglage de la date.
   c). Consultez les **Processus de réglage des données** pour régler les données de date.

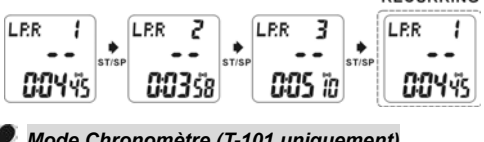
Mode Tour (30 jeux de données) (T-201 uniquement)

1. Appuyez sur T.MODE pour sélectionner le mode « LAP » (Tour).
2. Appuyez sur ST/SP pour lancer/arrêter la fonction Lap (Tour).
3. Le mode tour peut enregistrer les données de 30 tours.
4. Ce mode remplace les premières données enregistrées lorsque le maximum de 30 jeux de données est atteint.
5. Appuyez sur LAP pour enregistrer les données du tour en cours et démarrer les données du tour suivant.
6. En appuyant sur LAP, les données utilisateur s'affichent pendant 3 secondes pour permettre à l'utilisateur de les lire.



Mode Rappel de tour (30 jeux de données) (T-201 uniquement)

1. Appuyez sur T.MODE pour passer en mode « **LP.R** ».
2. Appuyez sur ST/SP pour rappeler les données enregistrées, maintenez la touche enfoncée pour passer automatiquement aux données suivantes.
3. Appuyez sur T.MODE pendant 2 secondes pour effacer toutes les données du tour.



Mode Chronomètre (T-101 uniquement)

1. Appuyer sur ST/SP pour mettre en route ou arrêter le chronomètre.
2. Appuyez sur T.MODE pendant 2 secondes pour réinitialiser les données du chronomètre.
3. **La plage maximale du décompte est de 99 heures 59 minutes et 59 secondes.**

DESCRIPTION DES FONCTIONS DE SURVEILLANCE DU RYTHME CARDIAQUE

1. Démarrage / Arrêt de la fonction de mesure du rythme cardiaque

1. Appuyer sur P.MODE pendant 2 secondes pour démarrer la fonction de mesure du rythme cardiaque.
2. Lorsque la fonction est démarrée, l'écran affiche le signal sous forme de "♥" et de "**bpm**".
3. Appuyer sur P.MODE pendant 2 secondes pour arrêter la fonction de mesure du rythme cardiaque.
4. La fonction s'interrompt automatiquement après 5 minutes sans réception de signal.

2. Démarrer/arrêter la fonction d'enregistrement des données de rythme cardiaque

1. Appuyez sur E.MODE pendant 2 secondes pour démarrer la fonction de mesure du rythme cardiaque.
2. Appuyez sur E.MODE pour passer à la fonction « **STW** ».
3. Appuyez sur ST/SP, le signal « ♥ » affiché au milieu de l'écran se change en « ♡ », ce qui indique que la fonction

d'enregistrement des données a démarré. Arrêtez en appuyant sur ST/SP ; le signal se change en « ♥ ».
4. Les fonctions « **AVG** », « **STW** », « **CAL** », « **EX.T** », « **WT.L** », « **FT.L** » et « **MAX** » ne sont opérationnelles que pendant que la fonction d'enregistrement est activée. (**CAL, WT.L** et **FT.L**, T-201 uniquement)
5. Les modes « **CAL** », « **WT.L** » et « **FT.L** » sont calculés lorsque le rythme cardiaque est supérieur à 90 bpm. (**CAL, WT.L** et **FT.L**, T-201 uniquement)

3. Réinitialiser les données d'enregistrement du rythme cardiaque

1. Appuyez sur E.MODE pour passer en mode « **STW** ».
2. Appuyez sur T.MODE pendant 2 secondes pour effacer toutes les données enregistrées.

4. Description des fonctions d'affichage du rythme cardiaque

1. Intensité=(Rythme cardiaque actuel/Rythme cardiaque maximum) × 100 %.
2. Mesure de la plage de rythme cardiaque de 40 à 240 pulsations par minute.

5. Nouveau : Modification de l'affichage pour BPM et %HR

1. Quand la fonction de mesure du rythme cardiaque démarre, vous pouvez appuyer simultanément sur T.MODE et E.MODE pour modifier l'emplacement de l'affichage de « **BPM** » et de « **%HR** » en fonction de vos besoins.

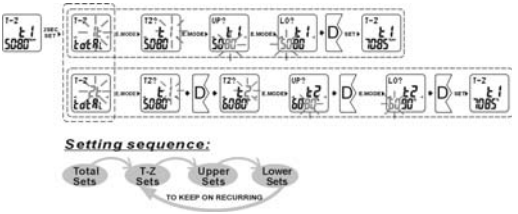
2. Lorsque cette fonction est activée, l'écran affiche :

6. Mode Zone cible ***T-Z***

Réglez la zone cible en indiquant le pourcentage du rythme cardiaque maximum. Rythme cardiaque maximum basé sur les données que vous avez saisies.

1. Appuyez sur ST/SP pour passer au réglage de la zone cible suivante.
2. « ▲ » et « ▼ » ne s'affichent pas lorsque le rythme cardiaque est **dans** la zone cible. (pas de bip)
3. « ▲ » s'affiche lorsque le rythme cardiaque est **en-dessous** de la limite inférieure de la zone cible. (un bip doit retentir).
4. « ▼ » s'affiche lorsque le rythme cardiaque est **au-dessus** de la limite supérieure de la zone cible. (un bip doit retentir).
5. ***Réglage de la zone cible :***
   a). Appuyez sur E.MODE pour passer en mode « T-Z ».
   b). Appuyez sur SET pendant 2 secondes pour passer en mode de réglage de la zone cible.
   c). Appuyez sur T.MODE ou sur ST/SP pour sélectionner le nombre voulu de paramètres de zone cible.
   d). Consultez la section ***Méthodes de réglage des données*** pour régler les données de la zone cible **(Voir Fig. D)**.

Fig. D) Pour régler la limite de zone cible



7. Mode Chronomètre *STW*

1. Le chronomètre se met en marche automatiquement lorsque la fonction d'enregistrement des données de rythme cardiaque démarre.
2. La plage de durée est comprise entre 00H00M00S et 99H59M59S.

8. Mode Calories *CAL*

1. Calcul des calories totales dépensées pendant la durée de l'exercice, par seulement du fait de l'exercice.
2. Les hommes dépensent plus de calories que les femmes pour le même rythme cardiaque, il est dont probable que le pouls d'une femme sera plus rapide que celui d'un homme pendant le même exercice.
3. La consommation de calories sera affectée par le pouls, le sexe, le poids et l'exercice.
4. L'unité des calories est Kcal.
5. Plage de 0 à 9999.99 Kcal.

9. Mode Durée d'exercice *EXE·TM*

1. Calcul et enregistrement de la durée d'exercice lorsque le rythme cardiaque atteint la valeur inférieure de la zone cible définie.
2. La durée totale d'exercice efficace est enregistrée, y compris la durée dans et hors de la zone cible.
3. La plage de durée d'exercice varie de 0 heure 00 minute 00 seconde à 99 heures 559 minutes 59 secondes.

10. Mode perte de poids *WT.LOS*

1. Calcul de la perte de poids pendant l'exercice (y compris la consommation d'hydrates de carbone et de graisses).
2. La plage de perte de poids varie de 0 à 9999.99 g.

11. Mode Perte de graisse *FT·LOS*

1. Calcul de la perte de graisse pendant l'exercice.
2. Le poids réel de graisse perdue pendant l'exercice peut est

calculé et sert de référence de la perte de poids.
3. La plage de perte de graisse varie de 0 à 9999.99 g.

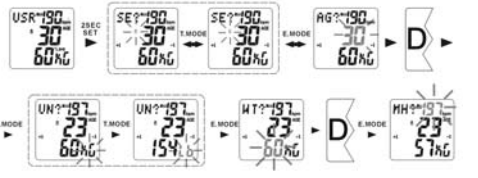
12. Mode Maximum *MAX*

1. Surveillance et enregistrement du rythme cardiaque maximum pendant l'exercice.
2. La plage de rythme cardiaque varie de 40 à 240 pulsations par minute.

13. Mode Données utilisateur *USER*

1. Entrez les données relatives au sexe, à l'âge, au poids et au rythme cardiaque personnel maximum de l'utilisateur.
2. Les données personnelles sont une référence importante pour le calcul de la consommation de calories.
3. En fonction de votre état de santé, vous pouvez saisir un rythme cardiaque maximum de 100 à 220 bpm.
4. La plage d'âge va de 5 à 99 ans.
5. Unités de poids : **en kg de 10 à 199**
   en livres de 10 à 499
6. ***Réglage des données utilisateur :***
   a). Appuyez sur E.MODE pour passer en mode « **USR** ».
   b). Appuyez sur SET pendant 2 secondes pour passer en mode de réglage des données utilisateur.
   c). Appuyez sur E.MODE pour changer de valeur à modifier.
   d). Appuyez sur T.MODE ou ST/SP pour changer le sexe : masculin ou féminin.
   e.). Appuyez sur T.MODE ou ST/SP pour changer l'âge.
   f). Appuyez sur T.MODE ou ST/SP pour changer les unités de poids : kg ou lb.
   g). Appuyez sur T.MODE ou ST/SP pour changer les données de poids.
   h). Appuyez sur T.MODE ou ST/SP pour changer le rythme cardiaque maximum. **(de 100 à 220 bpm)**
   i). Consultez la section ***Méthodes de réglage des données*** pour régler les données utilisateur. **(Voir Fig E)**

Fig. E) Réglage des données utilisateur



14. Mode Moyenne *AVG*

1. Calcule le rythme cardiaque moyen pendant l'exercice : en utilisant cette valeur, on peut dire si l'état cardio-pulmonaire s'est amélioré pour la même intensité d'exercice.
2. La plage des moyennes va de 40 à 240 bpm.

PRÉCAUTIONS

1. Prenez soin de votre ceinture pectorale. Lavez-la à l'eau savonneuse et rincez-la bien. Laissez-la sécher à l'air libre, en évitant de l'exposer à des températures élevées ou à des produits corrosifs acides ou alcalins.
2. Le fait de mouiller la peau dans la zone de contact avec la ceinture améliore la conduction et permet d'obtenir un signal plus stable.
3. L'état physique de la personne peut influer sur l'intensité du signal mesuré.
4. Évitez d'utiliser le moniteur de rythme cardiaque près des trolleybus, des arrêts de tramway, des transformateurs, des centrales électriques et des lignes à haute tension, etc. Le signal radio est modifié par la proximité de courantss à haute tension ou de forts champs magnétiques.
5. Bien que l'étanchéité de cette montre ait été approuvée pour 30 mètres, veillez à ne pas appuyer sur les bouton de la montre sous l'eau. De plus, elle n'est pas conçue pour la plongée sous-marine.
6. La durée d'utilisation des piles est de un an à raison de deux heures d'utilisation par jour. Veuillez faire remplacer les piles dans un magasin spécialisé et ne démontez pas vous-même la montre.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Émetteur de pulsations T101/T201:

- Type de pile : CR2032
- Durée d'utilisation de la pile: en moyenne 1300 heures.
  (Pile remplaçable par l'utilisateur)
- Température de fonctionnement: de -10°C à 50°C (14°F à 122°F)

T101/T201 Pulse Wrist Receiver:

- Type de pile: CR2025
- Durée d'utilisation de la pile: environ un an
- Température de fonctionnement: de -10°C à 50°C (14°F à 122°F)
- Étanchéité: 3 ATM